

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi digambarkan suatu kondisi kenaikan pada tekanan di pembuluh darah masing-masing melebihi 140 mmHg pada sistolik serta melebihi 90 mmHg pada diastolik yang pengukurannya menggunakan standar *British Society of Hypertension* (Pangribowo, 2019). Keadaan tekanan darah yang selalu tinggi dengan durasi yang cukup lama bisa menimbulkan jantung bekerja lebih berat guna mengalirkan darah ke setiap organ tubuh, ini dapat mengakibatkan kerusakan organ dan berbagai penyakit. Jika hipertensi tidak diobati, maka akan menyebar ke organ lain, mengakibatkan stroke, gangguan penglihatan, gagal jantung kongestif, gagal ginjal, dan penyakit lainnya (Tambunan et al., 2021)

Target global penyakit tidak menular yang diusahakan untuk diturunkan dengan prevalensi 33% dari tahun 2010 sampai dengan 2030 (WHO, 2021) ialah penyakit hipertensi (WHO, 2021). Menurut WHO (2021), Lebih dari 1,3 juta orang lanjut usia di seluruh dunia terkena hipertensi, faktor risiko berkembangnya suatu penyakit. Riskesdas Kemenkes RI (2018) melaporkan angka kejadian pada usia lebih dari 18 tahun terdapat 34,11% kasus hipertensi di Indonesia berdasarkan data pengukuran nasional. Angka kejadian hipertensi di Indonesia tertinggi pertama dipegang oleh provinsi Kalimantan Selatan yakni 44,13%, posisi tertinggi kedua dipegang oleh Jawa Barat yakni 39,6%. Untuk kejadian hipertensi terendah dipegang oleh Provinsi Papua yakni 22,2%. Prevalensi kasus di Provinsi Bali yakni 29,97%. Dikutip dari Profil Kesehatan Provinsi Bali (2021), hasil data prevalensi penderita hipertensi yang berusia >15 tahun terbanyak dipegang oleh Kota

Denpasar sebanyak 126.830 jiwa dan diikuti oleh Kabupaten Karangasem sebanyak 86.791 jiwa. Kabupaten Badung menduduki urutan paling terakhir dengan data prevalensi penderita hipertensinya yaitu 8.504 jiwa. Berdasarkan temuan penelitian dari studi pendahuluan pada lansia yang dilakukan di UPTD Puskesmas Kuta Selatan, ditemukan 371 orang di wilayah tersebut terdiagnosis hipertensi pada akhir tahun 2021, dan 462 orang di wilayah tersebut terdiagnosis hipertensi pada akhir tahun 2022. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan kasus sebanyak 24,52% yang terjadi di Kuta Selatan.

Untuk mengkategorikan faktor risiko penyebab hipertensi, ada dua kategori yaitu yang bisa untuk dimodifikasi serta yang tidak bisa untuk dimodifikasi. Ras, usia, keturunan, dan jenis kelamin adalah faktor risiko yang tidak bisa untuk dimodifikasi. Kebiasaan merokok, kegemukan (Obesitas), minimnya melakukan aktivitas secara fisik, minum – minuman beralkohol, serta pola diet yang buruk yaitu faktor risiko yang bisa dimodifikasi (Puspitasari et al., 2017).

Akibat tekanan darah tinggi, tujuan terapi pada penderita hipertensi ialah untuk menekan kejadian kematian dan angka kesakitan. Hal ini penting karena tekanan darah tinggi dapat menyebabkan komplikasi di organ tubuh vital, antara lain ginjal, jantung, dan otak. Pendekatan farmakologis maupun non farmakologis dapat digunakan untuk mengobati hipertensi. Perawatan farmakologis melibatkan penggunaan obat antihipertensi. Sebaliknya, non-farmakologis yang dapat diterapkan adalah melakukan aktivitas fisik melakukan aktivitas fisik berupa berjalan tanpa alas kaki atau bisa disebut juga *Grounding* (Koniver, 2022).

Tindakan yang mungkin dilakukan adalah dengan menjalani gaya hidup sehat baik dari kalangan muda hingga kalangan lanjut usia. Meningkatnya prevalensi

hipertensi pada lansia salah satunya disebabkan oleh kurangnya melakukan aktivitas fisik. Hambatan lansia dalam melakukan aktivitas fisik dapat disebabkan oleh penurunan fisik yang menyebabkan lansia malas untuk melakukan aktivitas, sehingga memengaruhi kesehatan dan kualitas hidup (Ernawati & Hellen, 2022).

Menurut Surbakti dalam Aliftitah & Oktavianisya, 2020 menyatakan untuk meningkatkan ketahanan jantung, berjalan kaki berpengaruh terhadap kesehatan jasmani dalam membantu menurunkan kadar lemak dalam tubuh dan memperkuat otot. Melakukan aktivitas jalan kaki dengan frekuensi dua atau tiga kali selama satu minggu dalam durasi 30 menit dapat membantu meningkatkan ketahanan pembuluh jantung. Dikutip dari Rezky dkk (2019), aktivitas fisik pada lansia dilakukan sebanyak tiga kali seminggu, aktivitas fisik yang dilakukan adalah jalan kaki.

Grounding merupakan aktivitas berjalan tanpa alas kaki yang dilakukan untuk menghubungkan antara energi yang dimiliki oleh bumi dengan energi pada manusia. *Grounding* juga dapat diartikan menghubungkan kembali energi manusia yang konduktif ke muatan listrik permukaan bumi yang alami dan halus. Melakukan hal itu dapat membantu menstabilkan fisiologi, mengurangi peradangan, rasa sakit, stres, meningkatkan kualitas tidur, aliran darah, dan limfatik / vena kembali ke jantung, dan menurunkan tekanan darah (Menigoz, et al., 2019). *Grounding* juga merupakan salah satu aktivitas fisik yang sederhana, inovatif, hemat biaya, dan sangat mudah untuk diintervensikan (Jamieson, 2022).

Elkin et al. (2018) dalam penelitiannya yang berjudul “*Grounding Patients With Hypertension Improves Blood Pressure: A Case History Series Study*”, disebutkan bahwa telah terjadi perubahan yang bermakna pada penurunan tekanan darah. Tekanan darah sistolik menurun berkisar secara individual dari 8,6%

menjadi 22,7%, dengan penurunan rata-rata 14,3%. Hal ini merupakan studi pertama yang diketahui mengukur pengaruh *grounding* terhadap hipertensi. Hasil menunjukkan bahwa *grounding* adalah terapi pengurangan tekanan darah yang aman dan efektif.

Untuk memahami tingkat hipertensi seseorang dan mengurangi risiko terkena hipertensi, perlu dilakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Aktivitas jalan kaki tanpa alas kaki harus dilakukan dengan durasi 30 menit dengan frekuensi tiga kali selama seminggu. Saat meminum obat antihipertensi, pasien dengan hipertensi harus fokus pada peningkatan kepatuhan mereka.

Meningkatnya kebiasaan untuk *Grounding* selama 30 menit secara teratur mampu dalam membantu penurunan tekanan pada darah dan dukungan untuk memperbaiki pola hidup, karena hal itu penulis memilih untuk meneliti efektivitas *Grounding* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Puskesmas Kuta Selatan, sehingga dapat ditarik kesimpulan terkait masalah tersebut.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah “Apakah *Grounding* Efektif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Kuta Selatan?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Efektivitas *Grounding* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Kuta Selatan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum melakukan *Grounding* pada pasien lansia hipertensi.
- b. Mengidentifikasi tekanan darah sistolik dan diastolik setelah melakukan *Grounding* pada pasien lansia hipertensi.
- c. Menganalisis perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah *Grounding* pada pasien lansia hipertensi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan bisa menyampaikan informasi ilmiah yang dapat dipercaya tentang efektifitas *Grounding* untuk pengobatan tekanan darah pada pasien hipertensi di bidang keperawatan medikal bedah.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan bisa dimanfaatkan untuk titik awal dalam kasus penelitian lebih lanjut mengenai efektivitas *Grounding* terhadap penurunan tekanan darah hipertensi pada pasien lansia berdasarkan temuan penelitian dan dapat dibagikan kepada media terkait kesehatan lainnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini bisa diterapkan selaku landasan atau sarana kepada para petugas kesehatan yang peduli terhadap penanganan pasien lansia hipertensi di masyarakat.
- b. Hasil penelitian ini dapat diangkat menjadi panduan kepada perawat pada saat melaksanakan perawatan maupun edukasi terhadap masyarakat terkait penyakit hipertensi.